
Subject: schlimmes Erlebnis und Haarausfall

Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 10:13:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo an alle die bereits erfahrungen mit haarausfall und diversen mittelchen gemacht haben... ich bin 31 jahre alt und habe von natur aus sehr dünnes, feines haar. das liegt in unserer familie. nun habe ich letztes jahr irgendwann anfang des jahres einen sehr niedrigen eisenwert gehabt.so niedrig,das ich bereits unter leichter blutarmut litt.bekam dann eine monatspackung eisentabletten, die ich dann einnahm.esse so gut wie kein fleisch aber auch sonst nicht ganz ausgewogen.versuche gesund zu essen aber eisenmangel liegt weiter vor.außerdem war anfang 2013 der eine schilddrüsenwert etwas niedrig.das erfuhr ich von meiner hausärztin.nicht bedenklich,aber sie riet mir es nochmal prüfen zu lassen. da ich große angst vor blutentnahmen habe habe ich es nicht nochmal machen lassen, muss ich gestehen. ansonsten waren alle werte des großen blutbildes normal.

möglicher Zusammenhang-Vorgeschichte

allerdings ist im letzten jahr etwas sehr schlimmes vorgefallen, über das ich noch immer nicht hinweg bin.mein mann und ich hatten eine lange und schwere ehekrise.waren beide im alltag gefangen und stritten viel.besonders ich war sehr kalt und gemein zu ihm und redete von trennung..ich versuchte mein verhalten zu ändern, aber er zweifelte seitdem an meiner liebe.dann erfuhr ich anfang oktober 2013 das mein mann auf der arbeit eine ca. 6 wochen lange affäre hatte.5 mal hatte er schnellen sex mit einer kollegin.ich wusste nichts.dachte es wird alles wieder.dann rief der ehemann an und ich ging ran.so erfuhr ich schließlich alles.in binnen von minuten brach meine welt zusammen.

jetzt ist es fünf monate her.ich leide noch immer unter starkem stress und unter verzweiflung, zweifeln und zukunftsangst.ganz langsam wird es etwas besser.ab und an habe ich schlimme zusammenbrüche.weine stundenlang, kann kaum essen und denke an suizid.

mein mann versucht alles um mich wieder aufzubauen,hat alles beendet und lässt mich alles kontrollieren um mir sicherheit zu geben.steht zu mir und versucht mir mut zu machen.

Feststellen des Haarausfalls-Beginn

zwei wochen nachdem ich von dem ganzen erfahren hatte, stellte ich zum ersten mal sehr starken haarverlust fest.beim durchgehen mit den fingern und natürlich in der wanne nach dem haarewaschen. es war schrecklich.seitdem ging das immer so lang hin.

erste maßnahme

nahm dann eine monatspackung Priorin,wurde mir von meiner frisörin empfohlen.die damit bei stress selbst gute erfahrung gemacht hatte.

das half auch den haarausfall erst einmal einzudämmen.danach hörte ich mit den tabletten auf, da meine frisörin meinte,man solle nicht übertreiben.

bald darauf,hatte weiterhin schlimme stressphasen, setzte wieder verstärkt haarausfall ein.ich habe dann angefangen die haare zu zählen. täglich verliere ich ohne waschen ca. 150 bis 300 haare.es ist allerdings sehr unterschiedlich.es gibt auch tage, das sind es keine hundert. mit waschen sind es meist4ens 150 bis 200.

maßnahmen

inzwischen habe ich mich viel belesen und begonnen wieder eine 100 mg eisen tabletten kur zu machen.drei monate soll sie gehen.esse dazu orangen.und nehme sie eine stunde vor oder nach

einer mahlzeit.

jetzt ca. 14 tage. dazu habe ich seit fast einem monat kieselsäuregel eingenommen. außerdem nehme ich jetzt seit ca. 24 tagen pantovigar ein. drei kapseln am tag.

haarzustand

im hinterkopfbereich und um den mittelscheitel herum sieht man die kopfhaut schon etwas durchschimmern. auch der pony ist recht fransig geworden. aber es sind auch einige stoppeln überall auf dem kopf zu sehen. wenn ich die haare an anderen stellen scheitele sehen sie ebenfalls sehr dünn aus. einfach auf dem ganzen kopf. es fallen auch überall am kopf haare aus. sie brechen auch sehr leicht. außerdem habe ich leichte schuppen und die kopfhaut fettet relativ schnell. das war aber schon immer so.

fragen:

was habt ihr für erfahrungen mit priorin und pantovigar? wie lange dauert es bis erfolge sichtbar werden müssten? was ist besser von der zusammensetzung, priorin oder pantovigar? kann es mit eisenmangel zu tun haben? wenn ja, wie lange dauert es, bis der HA sich stabilisieren sollte? kann das von mir erlebte im letzten jahr eine ursache sein? macht sich stress binnen tagen durch haarausfall bemerkbar? (ich bin wochenlang täglich zusammengebrochen, stundenlang weinend, mit kreislaufproblemen, erbrechen, schwindel) inzwischen ist es besser.

bitte helft mir!

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 20:25:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo, bitte antwortet mir und teilt mir eure erfahrungen mit... ich kann ein bisschen hoffnung gebrauchen... kann auch fotos hochladen, falls es hilft

verliere momentan an manchen tagen unter 100 aber auch öfter bis 300 haare. nehme seit 24 tagen pantovigar und seit 26 tagen kieselsäure. außerdem 100 mg eisen tabletten seit 18 tagen.

habe anscheinend neuwuchs am ganzen kopf verteilt. haare sind am gesamten kopf ausgedünnt.

hatte letztes jahr ein sehr schlimmes erlebnis das anscheinend mit ein heftiger auslöser war. inzwischen hat sich der schlimmste stress gelegt und es ist wieder etwas besser geworden.

haare sind mega dünn geworden. kopfhaut schimmert durch, sobald sie leicht fetten. wasche alle zwei oder drei tage. verliere dann ca. 150 bis 200 haare am tag.

außerdem leide ich an eisenmangel. mache deshalb eine drei monatige kur mit eisentabletten von 100 mg.

was kann ich noch tun? es scheint sich um diffusen HA zu handeln. erblich bedingt ist nichts

bekannt in meiner familie.

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [test123](#) on Sat, 15 Mar 2014 21:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kati,

ich werde dir vermutlich nicht viel helfen können, aber ich möchte dir trotzdem schreiben. Ich habe auch von Natur aus extrem dünne Haare und gleichzeitig extremen HA, kann also gut nachvollziehen, wie es dir bezüglich HA geht.

Was deine Stress-Situation betrifft: du hast geschrieben, dass 2 Wochen nach dem "Vorfall" der HA anfang. Aber du hattest ja auch schon Wochen bis Monate vorher starken Stress, wenn ich das richtig verstanden habe. Ich denke also schon, dass dein HA zumindest zu einem großen Teil durch den Stress verursacht wurde. Wie von dir geschrieben kann aber auch dein Eisenmangel (mit-)verantwortlich sein.

Aus deinen Angaben (keine familiäre Vorbelastung, Neuwuchs...) schließe ich, dass du gute Chancen hast, dass das bald wieder vorbei ist. Wichtig, aber sicherlich nicht einfach, ist, dass du zur Ruhe kommst! Könnten dir Entspannungstechniken oder Yoga oder so in irgendeiner Weise vielleicht etwas Ruhe verschaffen?

Pantovigar etc. können etwa 3 Monate brauchen - oder länger - bis sie Wirkung zeigen, aber das weißt du ja bestimmt.

Ich wünsche dir ganz viel Kraft, dass deine Situation sich ganz schnell wieder verbessert und du deinem Mann wieder vertrauen kannst. Er scheint sich jedenfalls ganz viel Mühe für dich zu geben und dich sehr zu lieben, soweit ich das beurteilen kann.

Alles Gute und ganz liebe Grüße,
Jana

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 22:18:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen dank für die liebe antwort! es ist schlimm wie belastend so ein haarausfall werden kann.. überall sieht man immer frauen mit tollen haaren.. besonders in den medien.. und dann schaut man in den spiegel und könnte heulen.. gott sei dank steht mein mann grad jetzt, in dieser schweren zeit zu mir und zeigt mir trotz allem,dass er mich noch schön finden kann und liebt.auch wenn er mir leider sehr sehr weh getan hat.
oft weint er sogar,wenn er meine verzweiflung sieht.es ist wirklich schwer zur ruhe zu kommen.aber es gibt schon gute tage, an denen ich mal lachen kann und mich gut ablenke.
er gibt mir gott sei dank auch alle möglichkeiten um sicherheit zu haben.das hilft natürlich

sehr.

entspannungsübungen sind eine gute idee!ich kann damit ganz gut umgehen und habe auch entsprechende musik zu hause.muss mich damit mal wieder regelmäßig befassen..

danke für deine tipps und hinweise!

ich werde immer mal wieder berichten,wie es sich so entwickelt.schreibe mir alles jeden tag auf,um fortschritte oder rückschritte beurteilen zu können..

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 22:21:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

von nachtkerzenöl habe ich auch schon viel gutes gehört.. hast du schon eine wirkung beobachten können? ich drücke dir ganz doll die daumen! sind ja praktisch leidensgenossinnen.. dünnes, feines haar und HA... ich kann dir noch empfehlen, statt kieselsäure in tablettenform zu nehmen,lieber auf das kieselsäuregel umzusteigen... das kann der körper besser verwerten.. falls du es nicht schon nimmst..

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [test123](#) on Sun, 16 Mar 2014 15:25:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, berichte, wie es sich bei dir entwickelt!

Ich schreibe mir auch immer alles auf. Das gibt mir das Gefühl, wenigstens noch ein bisschen Kontrolle zu haben...

Bisher habe ich noch keine positiven Änderungen durch Nachtkerzenöl oder irgendwas anderes bemerkt. Ich habe vor viereinhalb Monaten die Pille abgesetzt (habe sie ursprünglich gegen den HA genommen, hat für anderthalb Jahre gewirkt, dann nicht mehr...), deshalb fallen mir jetzt natürlich noch mal viiiiiel mehr Haare aus. Hoffe, dass diese Phase bald wieder aufhört - noch ist die Tendenz leider steigend. Aber bei mir ist der HA sehr wahrscheinlich hormonell bedingt (ich tippe auf PCOS, muss das noch offiziell bestätigen lassen), hört also nicht einfach so wieder "von alleine" auf

Danke für den Hinweis mit der Kieselsäure! Werde mal sehen, ob ich umsteige, wenn mein aktueller Tabletten-Vorrat aufgebraucht ist

Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [kati82](#) on Mon, 17 Mar 2014 19:50:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man braucht immer viel geduld bei HA.. und die meisten müssen viel ausprobieren bis sie das richtige mittel für sich finden.. leider scheinen auch die ärzte oft eher zu raten als eine echte diagnose zu finden.. habe gelesen, am besten geht man zu einem spezialisierten Dermatologen.. aber ich versuch es erstmal auf eigene faust mit verschiedenen mitteln.tippe halt auf stress und

eisenmangel.. mal schauen wies in zwei monaten aussieht.. dann müsste eine erste wirkung erkennbar sein..

stöpelchen hab ich überall auf dem kopf. aber einige der ganz kurzen neuen fallen leider auch mit aus..

das macht mir etwas sorgen..

und das frisieren macht halt keinen spaß mehr.. hänge mal ein foto mit an..wenn ich die haare etwas straffe sieht man sehr schnell die kopfhaut.. so nach dem waschen und trocknen geht es noch.. aber nass sieht es auch schlimm aus..

File Attachments

1) [IMG_0025.JPG](#), downloaded 1516 times



Subject: Aw: schlimmes Erlebnis und Haarausfall
Posted by [Pamela](#) on Thu, 08 Jan 2015 21:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde Ihnen das *****Edit***** empfehlen, ich habe auch an Haarausfall gelitten sogar 1,5 Jahre lang, habe alles untersucht lasen und es wurde nichts festgestellt dann bin ich hier im Internet über das *****Edit***** Aufmerksam geworden und habe es wie auch vieles andere davor ausprobiert. Muss sagen ich benutze es schon seit 2 Monate und habe kein haarausfall mehr. Die Haare fühlen sich schon viel stärker. Das was mir noch besonders gut gefallen hat dass es 100% Natürlich ist, und keine Nebenwirkungen zeigt. ich empfehle es jedem der Probleme mit Haarausfall hat
